



3 Erster Kurstag

Stundenplan Tag 1

9:00 - 9:45	Vorstellungsrunde Was ist Diabetes?
9:50 - 10:30	Blutzuckermessen Wie – Wann – Warum - Wo messe ich den Blutzucker? Was bedeuten die Zahlen auf dem Blutzuckermessgerät?
Bewegungspausen bei Bedarf	
11:00- 12:15	Durch welche Lebensmittel geht der Blutzucker hoch? Was ist eine KE?
12:15 – 12:30	Gemeinsames Blutzuckermessen, Spritzen oder Bolen
12:30	Mittagessen (selbstständig/gemeinsam abwiegen)
13:30 - 15:00	Sport (Theorie und Praxis) Was muss ich vorher beachten und tun?
15:00	Ende des 1. Schulungstags

Der obige Stundenplan ist als grobe Orientierung gedacht. Abhängig von der Gruppengröße, dem Bewegungsdrang der Kinder, ihren Kenntnissen und Interessen können Sie die einzelnen Themen schneller oder langsamer bearbeiten. Ihre Flexibilität sollte hier Standard sein!

Nachdem Sie die Kinder und Eltern begrüßt haben, klären Sie, ob jedes Kind alle für den Tag notwendigen Materialien zur Diabetestherapie mitgebracht hat. Prüfen Sie, ob jedes Gerät individuell gekennzeichnet wurde. Bitten Sie die Eltern, sich in die Telefonliste einzutragen, bevor diese den Kurs bis 15.00 Uhr verlassen.

Wenn alle Kinder anwesend sind, sollten Sie die Eltern verabschieden. Kinder, die sich nicht trennen möchten oder können, kann angeboten werden, dass die Mutter/der Vater sich zunächst weiter im Raum aufhalten darf. Erfahrungsgemäß können die Eltern nach kurzer Zeit den Raum verlassen, wenn das Kind in der Vorstellungsrunde Kontakt zu den anderen Kindern aufbauen konnte.

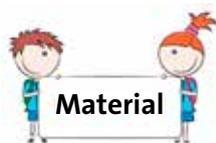
Starten Sie den Kurs mit einem interaktiven Spiel, bei dem sich alle Kinder mit Namen und Interessen vorstellen können. Stellen Sie dabei kleine Aufgaben, die von allen Kindern bewältigt werden können.

Wer seid ihr? - Vorstellungsrunde



Ziel

Die Kinder lernen die Gruppe und die Berater/in (DB) kennen. Die Eltern können den Raum verlassen. Die DB beobachten, ob die Kinder in der Gruppe Kontakt aufnehmen können. Sie achten darauf, dass gerade zu Beginn jedes Kind zu Wort kommt und sich in der Gruppe geborgen fühlt.



Material

weicher Ball; alternativ ein Stofftier, das die DB zunächst vorstellt und die Kinder während des ganzen Kurses begleiten wird. Das Stofftier kann einen Namen mit Bezug zum Diabetes haben, z. B. Hugo der Hypohase, Zini die Zuckerschnecke, Pucki der Pieksigel usw.



Durchführung

Die Kinder stellen sich zu einem Kreis auf und die Beraterin hat einen weichen Ball/Stofftier in der Hand. Sie erklärt, dass sich jetzt alle Kinder und Erwachsenen kennen lernen werden. Der Ball wird von Kind zu Kind geworfen oder gerollt und jedes Kind stellt sich mit Namen und Wohnort, Lieblingsbeschäftigung oder Lieblingstier vor. Bitte stellen Sie hier noch keine Fragen zum Diabetes. Er soll bewusst nicht von Anfang an im Vordergrund stehen. Jedes Kind sollte sich mit seinen persönlichen Interessen und Stärken vorstellen dürfen.